

Étkezés	2026.08.31 Hétfő	2026.09.01 Kedd	2026.09.02 Szerda	2026.09.03 Csütörtök	2026.09.04 Péntek
Tízórai		Kakaó ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség, vajkrém ⁷ E: 385,25kcal Tel.zsír.: 6,12g CH: 54,54g Só: 0,93g Zsír: 13,21g Feh.: 7,46g H.Cuk: 22,88g Ca: 48,66mg	Sertésmájás ⁶ , Margarin, Tej ⁷ , friss zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 410,94kcal Tel.zsír.: 6,06g CH: 44,15g Só: 1,35g Zsír: 16,68g Feh.: 16,52g H.Cuk: g Ca: 288,27mg	Pulykamell sonka, Margarin, Tej ⁷ , friss zöldség, Teljes kiőrlésű kenyér ¹ E: 401,74kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 44,65g Só: 1,43g Zsír: 13,60g Feh.: 20,64g H.Cuk: g Ca: 315,08mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , friss zöldség, magyaros vajkrém ⁷ E: 238,89kcal Tel.zsír.: g CH: 30,72g Só: 0,91g Zsír: 8,43g Feh.: 5,74g H.Cuk: g Ca: mg
Ebéd		Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel ⁶ , Csemege uborka, almalé szűrt 100%-os E: 516,86kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 80,80g Só: 1,65g Zsír: 16,59g Feh.: 12,63g H.Cuk: g Ca: 48,89mg	Vegyes gyümölcsleves ^{1,7} , Bolognai spagetti ^{1,7,9} E: 709,17kcal Tel.zsír.: 5,64g CH: 87,88g Só: 1,14g Zsír: 22,73g Feh.: 35,45g H.Cuk: 7,99g Ca: 197,43mg	Tojásleves ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Sertéspörkölt E: 697,70kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 48,43g Só: 0,36g Zsír: 35,10g Feh.: 45,42g H.Cuk: g Ca: 166,02mg	Székelygulyás ^{1,7} , Szilvás gombóc töltelékes ^{1,3} E: 795,67kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 108,39g Só: 2,15g Zsír: 24,80g Feh.: 31,72g H.Cuk: 15,50g Ca: 111,84mg
Uzsonna		Zsemle ^{1,3,7} , Margarin, Csirkemellsonka ⁶ , friss zöldség E: 409,39kcal Tel.zsír.: 2,81g CH: 59,84g Só: 2,30g Zsír: 9,36g Feh.: 18,30g H.Cuk: g Ca: 29,42mg	Kifli ^{1,3} , kockasajt ⁷ , friss zöldség E: 296,68kcal Tel.zsír.: 2,10g CH: 47,76g Só: 1,60g Zsír: 4,44g Feh.: 13,23g H.Cuk: g Ca: 185,72mg	Zsemle ^{1,3,7} , Körözött ⁷ , friss zöldség E: 358,44kcal Tel.zsír.: 2,39g CH: 59,03g Só: 1,64g Zsír: 6,47g Feh.: 12,74g H.Cuk: g Ca: 54,45mg	Sajtos kifli ^{1,3} , gyümölcs joghurt ⁷ E: 381,25kcal Tel.zsír.: 5,73g CH: 54,15g Só: 2,10g Zsír: 10,35g Feh.: 17,22g H.Cuk: 9,75g Ca: 283,50mg
Energia:	kcal	1 311,50kcal	1 416,80kcal	1 457,88kcal	1 415,81kcal
Zsír:	g	39,15g	43,85g	55,17g	43,58g
Telített zsírsav:	g	11,35g	13,80g	10,68g	9,07g
Fehérje:	g	38,39g	65,19g	78,79g	54,68g
Szénhidrát:	g	195,18g	179,79g	152,12g	193,26g
Hozzáadott cukor:	g	22,88g	7,99g	g	25,25g
Só:	g	4,88g	4,08g	3,43g	5,16g
Ca:	mg	126,97mg	671,42mg	535,54mg	395,34mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt